

令和4年度1月 学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		おもにからだをつくる もとなるもの(赤)		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもにエネルギーの もとなるもの(黄色)				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・ 種実類			
11 水	ごはん	牛乳				米		672		
	魚のこがねやき	赤魚切り身		にんじん	パセリ		マヨネーズ	こしょう 酒	26.9	
	紅白なます	かつお節		にんじん		だいこん ゆず		酢 塩	775	
	白玉ぞう煮	とり肉 かまぼこ		にんじん	ねぎ	白菜 ごぼう 干し椎茸	白玉だんご		かつお節 こんぶ 塩 酒 しょうゆ	31.2
12 木	ミルクパン	牛乳				ミルクパン		酒 かつお節 いらこ しょうゆ mirin	675	
	みそ煮こみうどん	とり肉 油あげ みそ		にんじん	ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	うどんめん さとう	油	ん	30.0
	ちくわのいそべやき	ちくわ	粉チーズ 青のり					マヨネーズ		875
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ mirin	39.7
13 金	ビビンバ	牛乳				米 麦		酒 mirin しょうゆ 下フハンジャン おろしにんにく おろし生姜 塩 しょうゆ 中華スープストック 酢	683	
	ビーフンスープ	牛肉 みそ	牛乳	にんじん	にら	もやし	さとう	ごま油 ごま	29.0	
	ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ	ヨーグルト	にんじん	ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 しょう	844
									36.4	
16 月	麦ごはん	牛乳				米 麦			661	
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉		にんじん	いんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒 mirin こんぶ粉	24.3
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん		きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ しょうゆ おろしにんにく	806
	手作りふりかけ	かつお節	のり				さとう	ごま	しょうゆ mirin	28.8
17 火	食パン	牛乳				食パン	油 タルタルソース		749	
	しろみ魚フライ	ほきフライ							33.8	
	野菜サラダ			にんじん		キャベツ きゅうり			カレー粉 塩	896
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	生クリーム	にんじん	グリーンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン ケチャップ 塩 しょうゆ 赤ワイン しょうゆ マギーブイヨン ウスターソース	40.8
18 水	ごはん	牛乳				ごはん		酢 しょうゆ 中華スープストック mirin 塩	646	
	ミートボールのあまずあん	ミートボール		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	ごま油	りん 塩	26.8
	かきたま汁	卵 かまぼこ		にんじん	ほうれん草	たまねぎ えのきだけ	ふ		いらこ かつお節 しょうゆ 塩	737
	果物				草	くだもの			31.6	
19 木	こくとうパン	牛乳				こくとうパン		塩 しょうゆ しょうゆ 白ワイン マギーブイヨン	745	
	こうやどうふのみそグラタン	高野豆腐 とり肉 みそ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ	ホワイトソース	バター		29.6
	マカロニサラダ	まぐる油づけ		にんじん		きゅうり たまねぎ	さとう マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ	酢 塩 しょうゆ	922
	野菜スープ	ぶた肉		にんじん	えだまめ	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ		オリーブ油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ マギーブイヨン	35.9
20 金	ごはん	牛乳				米			628	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮			ブロッコリー にんじん				28.6	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		にんじん		キャベツ	さとう		mirin しょうゆ	722
	みそけんちん汁	とうふ とり肉 みそ		にんじん	ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ	さといも	ごま油	いらこ	33.9
23 月	れんこんチャーハン	牛乳				米 さとう	バター	酒 しょうゆ mirin 塩	819	
	はるまき	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	れんこん たまねぎ		油		20.5
	クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	グリーンピース	たまねぎ 白菜 コーン	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン マギーブイヨン 塩 しょうゆ	964
	りんごのタルト	りんごのタルト					りんごのタルト			23.6
24 火	ナン	牛乳				ナン		おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 しょうゆ	633	
	ドライカレー	ぶたひき肉		にんじん	ピーマン	たまねぎ	カレールー	オリーブ油		28.3
	にんじんとコーンのサラダ	牛ひき肉		にんじん	パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 しょうゆ	804
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 中華スープストック	35.7
25 水	ごはん	牛乳				米			675	
	やきのり	さば切り身	牛乳のり			しょうが	さとう		酒 mirin しょうゆ	30.0
	さばの煮つけ	とうふ みそ		ほうれん草	にんじん	白菜	さとう	ごま	しょうゆ mirin こんぶ粉	805
	白あえ	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	ねぎ	れんこん たまねぎ えのきだけ			かつお節 こんぶ しょうゆ 塩	35.6
26 木	ミルクパン	牛乳				ミルクパン		おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 しょうゆ	644	
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン	ちゃんぽんめん	ごま油		26.0
	ぎょうざ	まぼこ				きくらげ				769
	わかめのナムル	わかめ		パブリカ		きゅうり もやし		ごま	ナムルドレッシング	31.4
27 金	シシリアンライス	牛乳				米 麦		酒 おろしにんにく しょうゆ mirin 塩	706	
	やき肉	牛肉				たまねぎ 干しいたけ	さとう	油		26.9
	野菜サラダ			パブリカ		キャベツ きゅうり		マヨネーズ	コールスロドレッシング	809
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ 中華スープストック	31.0
30 月	ハヤシライス	牛乳				米 麦 さとう	ハヤシルー	油	おろしにんにく 赤ワイン 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	783
	ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	グリーンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム				23.4
	豆乳パナコッタ	まぐる油づけ		ブロッコリー	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン		ごま	コールスロドレッシング しょうゆ	921
									豆乳パナコッタ	27.9
31 火	こくとうパン	牛乳				こくとうパン		塩 しょうゆ マギーブイヨン ケチャップ	740	
	スパニッシュオムレツ	卵 ベーコン	チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		30.7
	ごまみそサラダ	まぐる油づけ 大豆 みそ		にんじん		キャベツ きゅうり		マヨネーズ ごま	mirin しょうゆ	920
	はくさいとマカロニのスープ	とり肉		にんじん	ほうれん草	たまねぎ 白菜	マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイヨン 塩 しょうゆ チキンブイヨン しょうゆ	37.8